NA STRAŻY ZDROWIA



ROK III Polskie Towarzystwo Higieniczne NR. 4

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok III WARSZAWA — Kwiecień 1937 Nr 4

Były kiedyś wielkie lasy w całej Polsce. Drzewa, mające po paręset lat, niedotykane ręką ludzką, tworzyły nieprzebyte puszcze i bory. W lasach tych więcej było zwierza dzikiego, niż ludzi, kórzy z ogromnym tylko trudem zdobywali dla uprawy kawałki ziemi, wyrywając je puszczy. Żył człowiek wówczas w lesie i z lasu. I trwał ten okres bardzo długo. Jeszcze za naszych dziadów połowa Polski była pokryta lasami. Łatwe to życie przynajmniej dla chłopa nie było, ale miało i swoje dobre strony. Las karmił, ogrzewał, dostarczał materiału na budynki i wszelkie sprzęty, chronił przed wrogiem.

Przyszły inne czasy. Ludzi namnożyło się wiele. Las już przekarmić wszystkich nie mógł. Trzeba było coraz to więcej ziemi pod uprawę zboża. A że maszyny i narzędzia do karczunku były coraz lepsze, poszło prędko. I wyniszczono lasy do tego stopnia, że dziś już tylko piąta część całego obszaru Polski jest zalesiona. Naturalnie, trzeba było ziemię spod lasu oczyścić, ale należy wątpić, czy do tego stopnia i w taki sposób jak to się odbyło, t. j. bez planu, bez prawdziwej gospodarki, często rabunkowo — aby dziś zarobić, a co jutro będzie, niech się martwią ci, co po nas przyjdą.

Ma to dla kraju bardzo duże znaczenie. Wyniszczywszy lasy, zbiednieliśmy do tego stopnia, że wkrótce nie tylko nie będziemy mogli drzewa sprzedawać, ale sami będziemy może musieli od innych kupować. Po wyniszczeniu lasów tracimy wiele tego wszystkiego, czego w lesie nikt nie sieje ani sadzi, a każdy może zbierać. Prócz tego duże obszary, pozbawione lasów, mogą się zupełnie zmienić pod względem urodzajności. Jeżeli pozostanie tylko goła ziemia „szara od piasków i płowa od słońca“, to i przy najlepszej uprawie trudno ją będzie namó-

wić, żeby rodziła.. Są to wszystko rzeczy niezmiernie ważne, nad którymi nie możemy tu się rozwodzić. W tej chwili nas to obchodzi dlatego, że wszystko co powoduje zubożenie, odbija się na zdrowiu, które tu mamy na względzie.

Ale las ma duży wpływ i wprost na zdrowie. Wyniszczenie lasów prowadzi do zmiany klimatu, a że klimat wpływa na zdrowie, nikt w to nie wątpi. Od lasu zależy i ilość opadów i wilgotność powietrza i wiatry. Las to skarbnica zdrowia. Dlatego też w okolicach lesistych tworzone są zakłady lecznicze dla chorych, w lasach buduje się domy wypoczynkowe dla wyczerpanych, szkoły dla dzieci słabowitych i t. p.

Ale zapytają mnie czytelnicy, poco ja to piszę? Przecież chłop lasu nie ma i nie od niego zależy zalesienie kraju. Tak, ale czy są lasy w Polsce musi obchodzić każdego obywatela kraju, choćby nie miał ani jednego metra ziemi, a gospodarza wiejskiego więcej niż kogokolwiek. Lasy mogą być państwowe, mogą być dworskie lub gromadzkie, lecz korzystamy z nich wszyscy. Wreszcie chłop nie może założyć lasu na swoich kilku morgach, ale może posadzić drzewa dzikie i owocowe koło domu; może wysadzić drogę drzewkami, może uszanować lub nie to drzewo „cudze“, przez kogoś zasadzone. O to, żeby w Polsce były lasy, i było wiele drzew, musimy się troszczyć wszyscy. I to jest przedmiotem naszych rozważań.





„Dęby a jodły, jako te wieże
Pod niebo się dźwigają,
Że i królowie w złotych pałacach
Piękniejszych wież nie mają.
A sosny śmigłe szumią a szumią,
A brzozy liściem trzęsą,
A dzień się przez nie, jak sitem sieje
I patrzy złotą rzęsą.

(KONOPNICKA)

M. KACPRZAK.

PIELĘGNUJMY LAS.

Wiadomo, że ludzie mieszkają na północy, wśród wiecznych lodów i śniegów, żywiąc się głównie mięsem zwierząt. Wiadomo, że na południu, gdzie znowu jest wieczne lato, też mieszkają ludzie, żywiąc się głównie płodami natury, przede wszystkim roślinnymi. Zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku klimat jest jednak dla człowieka nieodpowiedni, nieprzyjazny i dla zdrowia i dla wszelkiej działalności.

Nie ma przecież ani na północy, ani na południu przemysłu, nie ma dużych miast, nie rozwija się tam nauka, ludzie żyją w biedzie, w stanie na pół dzikim. Ludzie tam żyją, trwają, ale marne to jest życie: krótkie, narażone na liczne choroby, ubogie. Tylko w tak zwanym klimacie umiarkowanym dla zdrowia są warunki pomyślne, tu człowiek żyje najdłużej, najmniej choruje, najwięcej z siebie wydaje. Ale i w umiarkowanym klimacie nie wszędzie są warunki jednakowe. Są kraje, mające pogodę stałą, dużo słońca, ciepła; są kraje o pogodzie bardzo zmiennej, kapryśnej nawet, gdzie niebo jest częściej pokryte chmurami niż jasne, gdzie jest na ogół chłodno, dużo wiatrów. Wresz-

cie klimat zależny jest od tego, czy to jest okolica górska, czy zwykła równina, czy daleko, czy blisko od morza, czy są w okolicy lasy, czy nie ma. W bliskości morza, w górach klimat jest na ogół lepszy niż na równinie, dlatego tam często jeżdżą ludzie chorzy dla odzyskania zdrowia.

Polska jest w klimacie umiarkowanym, dość zmiennym; nadmiarem słońca cieszyć się nie możemy. Morza mamy kawałek bardzo niewielki, gór mamy sporo, ale tylko w jednej dzielnicy, na pograniczu z Czechosłowacją i Rumunią. Pozostała część kraju to wielka płasz-



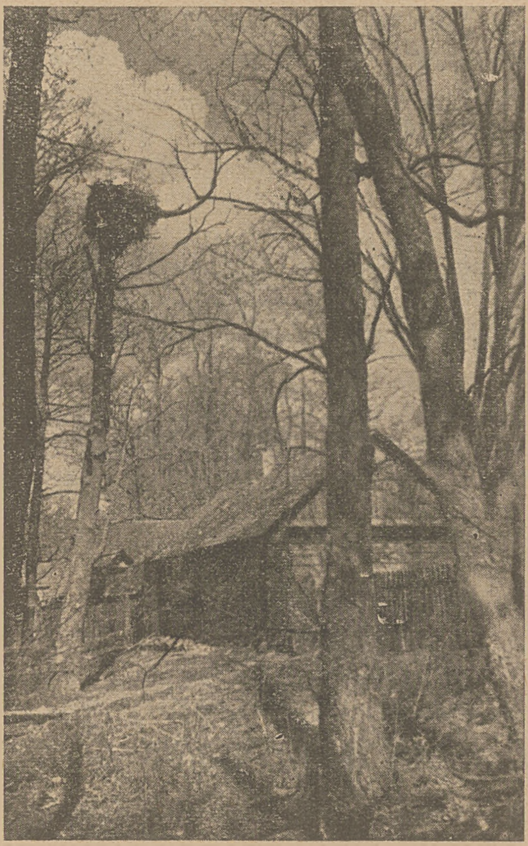
czyzna, w której nie może być mowy ani o klimacie górskim, ani o morskim, czego inne narody mają pod dostatkiem. Na nasz klimat mogą największy wpływ wywierać lasy, których utrzymanie jest w naszych rękach. Gór sobie przecież nie założymy, morza do środka kraju nie sprowadzimy, a gospodarkę leśną możemy poprowadzić, jak nam się podoba. Możemy więc mieć klimat lepszy lub gorszy. Naturalnie nie jest to rzecz, którą można zrobić odrazu, ale przecież pracujemy nie tylko dla siebie lecz i dla tych, co po nas przyjdą.

Zatrzymajmy się na chwilę nad tym, jaki jest wpływ lasów na gospodarkę ogólną, głównie na gospodarstwo rolne i na zdrowie.

Przede wszystkim las reguluje klimat. W książkach czytamy i starzy ludzie opowiadają, co znają ze słyszenia, że dawniej pogoda była

u nas równiejsza — zima była zimą, lato latem, a teraz często ta pora roku jest nijaka. Jednym z powodów tych zmian to wyniszczenie lasów.

Lasy wyrównywują temperaturę, regulują opady atmosferyczne (deszcz, śnieg) i przechowują długo wilgoć, dlatego w okolicach lesistych temperatura jest bardziej stała. W powietrzu tam, gdzie są lasy, jest więcej wilgotności, a że i ziemia, pokryta lasem, dłużej przechowuje



wilgoć, w kraju zalesionym rzeki w porze letniej mniej wysychają, a w czasie deszczów wolniej wzbierają. Niedawno przeżyliśmy straszną powódź, w której masy ludzi utraciły wszystko, co miały, cały dobytek. I znowu gdybyśmy nie wyniszczyli lasów, takiej katastrofy nie byłoby wcale, lub przynajmniej wylew byłby mniej groźny. Jeszcze większe katastrofy z wylewami rzek spotykają się w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej, o czym nieraz już czytaliśmy w gazetach.

Lasy rosną na gruntach piaszczystych i utrwalają je, pozwalając na wolnych przestrzeniach uprawiać rolnictwo. Wyrąbanie lasów może doprowadzić do przekształcenia urodzajnego kawałka ziemi w pustynię. Wszyscy czytelnicy pewno słyszeli o strasznych burzach z huraganami piasku w Ameryce. Olbrzymie obszary uprawnych pól, zasypane lotnym piaskiem, stały się w ciągu paru dni podobne do pozbawionej roślinności pustyni. Było to następstwem wadliwej gospodarki leśnej, po prostu mówiąc — barbarzyńskiego wyniszczenia lasu. Dawniej, dopóki lasów było tam więcej, kraj był urodzajnym. Dziś trzeba będzie ogromnych sum i długich lat pracy, żeby zalesić opustoszałe okolice.

Lasy zatrzymują kurz i oczyszczają powietrze zepsute, wydychane przez ludzi i zwierzęta w lasach rozkłada się, staje się znowu czyste, odpowiednie dla człowieka. W powietrzu leśnym jest mniej bakterii. W lasach powietrze jest przepełnione zapachami ziół, kwiatów, żywicy, jak mówią, jest balsamiczne. Dlatego szczególnie w lasach sosnowych suchych zakłada się lecznice dla suchotników, dla ludzi osłabionych, wyniszczonych chorobą, przemęczonych, wyczerpanych nerwowo.

Lasy wstrzymują wiatry, które u nas wysuszają nadmiernie glebę i nie zawsze dobrze wpływają na zdrowie. Las to zacisze, najlepsze miejsce dla wypoczynku, a jednocześnie źródło czystego powietrza, pełnego aromatycznych woni, pokrzepiających i podtrzymujących w człowieku zdrowie, zadowolenie, chęć do życia i do pracy.

Czym dla zdrowia innych krajów są góry i morza,
dla nas muszą być lasy.

Gór sobie nie wybudujemy,
morza do środka kraju nie sprowadzimy,
las możemy założyć w każdym miejscu.

E. P.

KLIMAT LEŚNY A ZDROWIE.

Nie ma człowieka ani w mieście, ani na wsi, który by nie lubił lasu i nie wspominał mile chwil, spędzonych w cieniu drzew. Kochamy lasy i drzewa, bo czujemy się dobrze wśród nich, bo mają one duży wpływ na nasze ciało, na stan ducha i nastrój.

W okolicach lesistych mamy klimat specjalny, zwany leśnym. Pierwszą cechą tego klimatu leśnego jest umiarkowanie temperatury. Idziesz do lasu w dzień skwarny, uwagę twoją zwraca miły chłód. Pochodzi to stąd, że roślinność i wilgotna gleba nie nagrzewają się tak silnie pod wpływem żaru słonecznego, jak kamienie i pozbawiona roślinności ziemia. Za to wieczory i ranki nie są w lesie tak chłodne, jak w okolicach bezlesistych. Las bowiem magazynuje pobrane za dnia ciepło i chroni ziemię przed szybkim ochładzaniem się w nocy.

Dzięki tej właściwości las łagodzi ostrość naszego klimatu. Temperatura powietrza w lesie nie jest, biorąc przeciętnie, niższa ani wyższa, tylko mniejsze są wahania temperatury w ciągu doby od najwyższej do najniższej.

Te właściwości klimatu leśnego posiadają duże znaczenie zdrowotne. Człowiek należy do istot ciepłokrwistych, to znaczy takich, które stale utrzymują tę samą temperaturę ciała. Wszelkie zmiany w temperaturze otoczenia zmuszają go do regulowania temperatury własnego ciała. Ta działalność regulacji ciepła ulega często zaburzeniom, zwłaszcza przy nagłych zmianach temperatury otoczenia. Do zaburzeń najczęstszych należą t. zw. zaziębienia. Otóż w klimacie leśnym, dzięki mniejszym wahaniom temperatury, rzadziej występują zaburzenia w regulacji ciepła, a organizm ludzki może się do takiego klimatu łatwiej przystosować. Mówiąc krótko, klimat leśny możemy określić ze względu na jego temperaturę, jako klimat łagodny, bez gwałtownych zmian.

Z temperaturą łączy się ściśle ruch i wilgotność powietrza. Co się tyczy pierwszej cechy — las łagodzi nadmierne wichry, w dnie zaś zaciszne odczuwa się w lesie lekki podmuch wiatru. Na ogół silne wiatry

działają w naszym klimacie ujemnie na organizm ludzki. Zwiększają one znacznie siłę oziębiającą powietrza i wpływają źle na poczucie niektórych ludzi, odznaczających się większą nerwowością. Ludzie bardzo wrażliwi, jak mówimy nerwowi, w okolicach lesistych czują się znacznie lepiej.

Wilgotność powietrza w lasach jest większa niż w okolicach bezlesistych. Dzięki temu czujemy się dobrze w lesie w dnie suche i upalne, gdyż błony śluzowe dróg oddechowych nie wysychają zbyt szybko. Z drugiej jednak strony w okolicach bagnistych i zalesionych panuje nadmierna wilgotność powietrza, którą organizm znosi źle. Przyczynia się ona również do powstawania reumatyzmu; w okolicach bagnistych panuje też często malaria, przenosząca się za pośrednictwem komarów.

Ważną cechą klimatu leśnego jest czystość powietrza. Jest ono mniej zapylone, niż powietrze w okolicach bezlesistych, ponieważ ziemia jest wilgotna i wiatry unoszą pył w górę. Powietrze takie nie drażni oczu, nie zanieczyszcza narządów oddechowych, co jest tak częstym zjawiskiem u mieszkańców miast. Powietrze leśne nie zawiera również szkodliwych i drażniących gazów przemysłowych, którymi jest zanieczyszczone powietrze miast i większych osiedli.

Należy jeszcze wspomnieć o jednej właściwości powietrza w okolicach lesistych. Jak wykazały badania, powietrze w lasach jest silniej naelektryzowane, niż w okolicach pozbawionych drzew. Ma to dość duże znaczenie zdrowotne. Z dotychczasowych badań wynika, że im powietrze jest bardziej czyste i świeże, tym więcej naelektryzowane. I pod tym więc względem powietrze okolic lesistych góruje nad klimatem okolic bezleśnych.

Właściwości zdrowotne klimatu leśnego znane są oddawna w medycynie, która starała się je wyzyskać dotychczas głównie dla celów leczniczych. Las jednak potrzebny jest nie tylko chorym, ale i zdrowym: dla pomnożenia zdrowia, zwiększenia odporności i sił do pracy.

Szanujmy las i korzystajmy z lasu.

Gór sobie nie wybudujemy,

morza do środka kraju nie sprowadzimy,

las możemy założyć w każdym miejscu.


SZANUJMY LASY
NIE NISZCZMY DRZEW I LASÓW
ALE ZALESIAJMY NIEUŻYTKI
U OBCYCH OBFITOŚĆ
U NAS NIEDOSTATEK

CO DAJE LAS.

G o s p o d a r z p o w i a d a: Las daje najlepszy, łatwy do obróbki budulec, daje materiał na sprzęty domowe i narzędzia gospodarcze — na stołek i na kołek, daje drzewo i chrust na opał, daje ściółkę. Wprawdzie cegła, żelazo, węgiel wchodzą coraz częściej w użycie, ale bez drzewa to by się człowiek jeszcze nie umiał obyć.



Las to siedlisko ptactwa wszelakiego, a ptaki nie tylko uprzyjemniają nam życie, ptaki to wielcy sprzymierzeńcy człowieka w walce z owadami, które niszczą drzewa dziko rosnące, drzewa owocowe i rośliny uprawne. Szpaki naprzykład najlepiej niszczą chrabąszcze; dzięcioły, drozdy, szczygły, sikorki żywią się głównie owadami i ich jajkami i w ten sam sposób karmią również swoje małe. Pole otoczone lasami ma więcej wilgoci, jest bardziej zaciszne i lepiej rodzi.

L e k a r z p o w i a d a: Las to skarbnica zdrowia. Las nie tylko oczyszcza powietrze i łagodzi klimat, las dodaje sił, wzmacnia człowieka, las to najlepsze miejsce wypoczynku. Suche lasy iglaste, pełne żywicznej woni — to najlepsze miejsce dla chorych na płuca.

Las daje nam grzyby, które są bardzo cennym, wartościowym pokarmem, urozmaicającym nasze pożywienie nawet w zimie; kosztuje zaś to niewiele zabiegu, bo tylko trochę niezbyt ciężkiej pracy dzieci, które zresztą chętnie to robią.

Las daje nam jagody, a przecież w jagodach są bardzo wartościowe składniki, jak np. witaminy, sole żelaza i inne bardzo pożyteczne rzeczy, których nam brak w pożywieniu wiejskim, nawet najbardziej obfitym.



Gór sobie nie wybudujemy,
morza do środka kraju nie sprowadzimy,
las możemy założyć w każdym miejscu.

Czym dla zdrowia innych krajów są góry i morza,
dla nas muszą być lasy.

WIĘCEJ DRZEW KOŁO DOMU I PRZY DRODZE.

Każdy gospodarz powinien mieć swój własny las; dla małorolnego gospodarza las — to drzewa koło domu. Zagroda bez drzew — to pustkowie, opuszczenie, ubóstwo. Drzewo zagrodę ożywia, rozwesela, cieszy wzrok, karmi ducha.

Drzewa dostarczają cienia, którego szuka i człowiek i każde zwierzę domowe. Po ciężkiej pracy w upalny dzień człowiek znacznie lepiej



wypocznie pod drzewem, niż w izbie, lub w stodole. Pod cienistym drzewem można i zjeść, i odetchnąć, i poczytać, i robotę jakąś zrobić.

Gdybyśmy tak przy każdej zagrodzie posadzili kępkę drzew, byłoby to naprawdę nasze prawdziwo letnisko. Zamiast siedzieć w dusznej, pełnej różnych zapachów i much izbie, moglibyśmy każdą wolną chwilę spędzić na powietrzu pod drzewami. A dla małego dziecka to byłoby znacznie lepsze, niż kąt w izbie. Na świeżym powietrzu, pod drzewami, jak pod baldachimem, wszystko prędzej szłoby mu na zdrowie, szybciej by rosło, lepiej by używało to co zje, mniej byłoby narażone na choroby, udzielające się od osób starszych i od innych dzieci.

Nie będziemy trzymali dziecka przez kilka godzin na otwartym polu, na słońcu, możemy śmiało trzymać w cieniu, w skupisku drzew. W takim własnym lasku, gdyby zasłonić czymś od wiatru, zabezpieczyć od deszczu, możnaby nawet cały dzień w ciągu ciepłych dni wiosny i lata trzymać chorych, szczególnie np. na płuca. To jest jedyne sanatorium, na jakie chłopa stać. W porę wziąwszy się do rzeczy, wynosząc cho-



rego w pierwszym jeszcze okresie choroby do lasku na cały dzień, możemy jego uratować, a innych od zarażenia ustrzec.

Drzewa, zagłębiając się korzeniami w ziemię, tworzą naturalne drenowanie, a jednocześnie chronią ziemię od nadmiernego wysychania. Drzewa zasłaniają od wiatrów, a więc i od mrozów sady owocowe, ogrody warzywne i całe obejście gospodarskie. Jak dom jest zasłonięty od wiatru drzewami, to i w domu jest cieplej, bo wiatry nie wydmuchują z niego ciepła tak prędko.

Drzewo, jak trochę już podrośnie, nie potrzebuje wielkiej pielęgnacji i jeść nie prosi, z ziemi co mu potrzeba samo sobie dostanie,

a jeżeli jest odpowiednio posadzone, to krzywdy polu nie zrobi. Z czasem z takiego drzewa to i kawałek materiału na jakiś sprzęt domowy będzie, a w każdym razie na opał.

Naturalnie, drzewo owocowe ma inną wartość: wymaga ono sporo pielęgnacji, ale daje owoce, które nie powinny być traktowane jako zbytek lub przysmak, lecz jako normalny pokarm, szczególnie wartościowy dla dzieci. Wiadomo, jak dzieci pragną owoców, jak często zakradają się do cudzych sadów po jabłka, śliwki, gruszki. Gdyby koło każdego domu było choć kilka, kilkanaście drzew owocowych i krzaków, nie byłoby tyle kradzieży w sadach, a zdrowie nas wszystkich — i dzieci i dorosłych — zyskałoby na tym.

Ale nie tylko koło domów powinny być drzewa. Wszystkie drogi powinniśmy wysadzić drzewami — czy to dzikimi, czy owocowymi. Jeżeli zagroda, nieotoczona drzewami, wygląda jak osierociała, to droga bez drzew jest, jak ścieżka na pustyni. Widać, że jest niczyja, że ludzie po niej depczą, lecz nikt się o nią nie troszczy. Drzewa czynią drogę kulturalną, mówią o naszych wymaganiach i wyrobieniu społecznym. Drzewa dostarczają cienia przechodniom, zmniejszają kurz, ratują od zbłądzenia. A jeżeli jeszcze drzewa przydrożne są owocowe, mogą być poważnym źródłem dochodu dla jednych, zdrowia — dla drugich.





DLA DZIECI

Nadeszło święto wiosny. W to święto dzieci szkolne, nie tylko u nas w Polsce, ale i na całym świecie wysadzają drogi drzewami dzikimi, lub owocowymi i każde dziecko cieszy się i dumne jest, że ma własne drzewko.

Wysadza się drogi dlatego, że jak drzewa się rozrosną, to taka droga pięknie wygląda i miło jest po niej wędrować, można wypocząć sobie w cieniu i nabrać sił do dalszej podróży. Jeśli wszędzie o to ludzie dbają, to tym bardziej powinno być tak u nas, bo drogi nasze bardzo często przypominają raczej nieporządnie udeptaną ścieżynę, a nie wielki szlak, co to prowadzi z jednego końca ziemi polskiej na drugi, od wysokich gór na południu do morza na północy. I coraz gwarniej na naszych drogach, coraz więcej jadących i idących, a w lecie ileż to tymi drogami ciągnie wycieczek szkolnych, ile wędruje drużyn harcerskich. Widujemy ich w letnie dnie, jak maszerują ze śpiewem objuczeni, zakurzeni, ale krzepcy jacyś, jak im śpieszno, aby w ciągu wakacji zobaczyć, jaka Polska jest piękna.

Ale nic na świecie nie przychodzi samo, nic się nie daje bez pracy. Tak jest i z zadrzewieniem dróg. Nie dość drzewa posadzić i odejść, myśląc sobie: a teraz niech samo rośnie i samo o siebie dba. Wszystko, co małe, młode, co dopiero wyrasta, potrzebuje opieki. To samo i z drzewami. Trzeba je starannie posadzić, nie tylko byle jak wetknąć, jak patyk do ziemi, a potem pielęgnować, aby wyrosło piękne. A jak wyrośnie, trzeba drzewo szanować, wtedy będzie służyć długo i nie tylko nam. Przetrwa ono i nas i inni, co w wiele lat po nas przyjdą, będą mówili, co za piękne stare drzewa.

Szanować drzewo to znaczy nie łamać, nie obłamywać gałęzi, nie zdzierać kory z drzewek, bo łatwo uschną, nie wycinać na drzewach ani liter ani żadnych napisów, bo to drzewo kaleczy, krzywdzi, a nic nam z tego nie przyjdzie. Każde drzewo trzeba szanować: nie tylko własne, to co rośnie na naszym grucie, ale i sąsiedzkie, to znaczy, co

na cudzym gruncie i gromadzkie, co właśnie rośnie na drogach lub w lasach.

Pod tym względem u nas dobrze nie jest. W innych krajach drogi wysadzone są drzewami owocowymi i nikt tych owoców nie zrywa, zanim nie dojrzeją. Czerwienią się pięknie na drzewach wiśnie i czereśnie, na początku lata, jabłka na jesieni. A u nas, jeśli gdzie rosną drzewa owocowe przy drodze i nikt ich nie pilnuje, to smutny widok przedstawiają: gałęzie obłamane, niedojrzałe owoce poodbijane pałkami i kamieniami zaśmiecają drogę. Nikt z tego nie ma korzyści, bo to ani dobre ani smaczne, poco to się robi — ot tak przez niemądrą zabawę.

Albo idzie wycieczka na majówkę do lasu. Pięknie tam, jak powiada wielka nasza poetka:

Oj lesie, ciemny lesie,
Oj głos się przez cię niesie,
Oj szumią w tobie drzewa,
Oj cichość w tobie śpiewa.

A w tej cichości odzywa się to kukanie kukułki, to poświst wiewiórki, to stukanie dzięcioła w pień drzewny.

Rozłoży się wycieczka w lesie, rozpali ognisko, niewiele się tam dba o ten ogień. Odchodząc, nieraz zostawia się ognisko jeszcze dobrze tlejące — ile z tego było pożarów w lesie, ile strat, ile szkody, czasem na duże, bardzo duże pieniądze. Ale i to jest jeszcze nie wszystko. Jak wygląda to miejsce, w którym bawiła się wycieczka: brudne papiery, skorupki od jaj, wszelkiego śmiecia co niemiara. Czyż tak być powinno? Napewno nie.

Kiedyś w Szwajcarii widziałam jak na polanie w lesie bawiły się dzieci szkolne pod kierunkiem nauczyciela. Bawiły się przez dłuższy czas, bo był to czwartek, a więc dzień wolny od zajęć, potem zjadły podwieczorek i zaczęły wybierać się do domu. Z przyjemnością przyglądałam się, z jakim zapałem zabrało się całe bractwo przed odejściem do usuwania śladów swej zabawy. Podziwiałam, z jaką uwagą zbierały dzieci papiery, skórki od owoców, skorupki od jaj, wogóle wszelkie odpadki, z jaką umiejętnością wygrabiły potem polanę, zakopały ognisko, jak ochoczo myły ręce w strumyku, pomagały sobie nawzajem w doprowadzeniu ubrania do porządku. Gdy odeszły, tylko zmięta trawa wskazywała na odbytą zabawę. Takie dziecko, gdy dorośnie, będzie z pewnością i dom swój utrzymywało w porządku.

PISMO NASZE ROZCHODZI SIĘ W DUŻEJ LICZBIE EGZEMPLARZY, ALE PRENUMERATORÓW MA NIEWIELU ZWRACAMY SIĘ WIĘC DO WSZYSTKICH NASZYCH PRZYJACIÓŁ Z PROSBĄ, BY ZECHCIELI NASZE WYSIŁKI PODTRZYMAĆ NIE TYLKO PRZEZ CZYTANIE, LECZ I PRZEZ PRENUMERATĘ.

PRENUMERATA KOSZTUJE NA CAŁY ROK WRAZ Z PRZESYŁKĄ 3 (TRZY) ZŁOTE.

Klisza na okładce w obecnym i w poprzednim numerze wypożyczona z „Femme Polonaise". Klisze na str. 52 i 59 z „Przysposobienia rolniczego", klisze na str. 50, 53, 57, 58, 60 i 65 z „Ech Leśnych".

Las — to źródło bogactwa.

Ogromne lasy pokrywały kiedyś całą Polskę. Wyniszczono je w bardzo szybkim tempie, co zubożyło kraj i wpłynęło ujemnie na zmianę klimatu. Z tego powodu mamy częstsze powodzie. Brak lasów wpływa źle i na urodzaj i na zdrowie.

Lasy musimy chronić z wielu względów.

Lasy dostarczają nam materiału budulcowego i opału.

W lasach znajdujemy grzyby i jagody, które urozmaicają i wzbogacają nasze odżywianie.

Lasy łagodzą wiatry, wysuszające glebę, niosące przenikliwe, denerwujące zimno.

Lasy zatrzymują wilgoć w ziemi.

Lasy oczyszczają powietrze i łagodzą klimat.

Lasy dają spokój, są najlepszym miejscem wypoczynku.

Lasy suche pełne są aromatycznej woni ożywczej, działają wzmacniająco. Dlatego w lasach tworzymy zakłady lecznicze dla chorych i wyczerpanych, szkoły dla dzieci słabowitych.

Drzewa koło domu gospodarza odgrywają podobną rolę jak las w polu. Nie powinno być ani jednej zagrody bez kępy drzew, ani jednej większej drogi, nie wysadzonej drzewami.

Las — to skarbnica zdrowia.

Druk. „ZGODA" J. Klimczak i S-ka.